

CARTILLA PARA LOS PADRES

**Consejos Para Padres
de Adolescentes**

INFORMACION SOBRE PADRES ANONIMOS

Este grupo fué comenzado por una madre y su terapeuta en 1970. Padres Anónimos es el primer programa establecido y es el grupo más viejo, y el más efectivo para la prevención y el tratamiento del abuso de niños en nuestro país. Nuestros grupos de apoyo mutuo le ofrecen a los padres, un lugar y ambiente seguro para hablar sobre sus preocupaciones y descubrir así nuevas maneras y estilos para criar a nuestros hijos. Las reuniones semanales de nuestro programa están abiertas para cualesquier padre/madre, que quiera fortalecer su familia, a la misma vez que los hijos amplían su sentido de auto estima y destrezas para tratar sus situaciones. Todas nuestras reuniones son confidenciales y sin costo alguno. Para más información de nuestros grupos en su comunidad, ó para empezar un grupo, comuníquese con:

Parents Anonymous of Pennsylvania
2000 Linglestown Road, Suite 301
Harrisburg, PA 17110
800-448-4906 or 717-238-0937
www.parentsanonymousofpa.org

INFORMACION DE ESTA PUBLICACION

Hay varias claves para ser un buen padre/madre – una es información y la otra es apoyo – Este folleto da información general acerca de una variedad de tópicos de interés para los padres y anima a los lectores a buscar apoyo de los grupos de Padres Anónimos en sus comunidades locales. Ni la información ni el apoyo pueden resolver todos los problemas de la crianza de sus hijos, y por lo tanto animamos a los lectores a buscar ayuda profesional en cualesquier situación necesaria. Ningún libro puede tomar el lugar de un doctor, consejero ó otro profesional.

Para evitar la situación embarazosa del uso de “él/ella,” hemos usado “él” ó “ella” intercambiamente y cada uno implica por supuesto todos los hijos.

Este folleto ha sido escrito y publicado por Padres Anónimos de Pennsylvania a través de la administración de Fondos Para los Niños del Estado de Pennsylvania.



Equipo de Liderato de los Padres
Sello de Aprobación

Editado 2004

Padres Anónimos de Pennsylvania



Indice del Contenido

CONSEJITOS PARA PADRES DE ADOLESCENTES

Entienda el desarrollo y conducta de los adolescentes..... página 3

Conozca las señales de avisos de problemas serios..... página 5

Respete el escoger de los adolescentes acerca de su futuro..... página 6

Mantenga las líneas de comunicación abiertas..... página 7

Establezca reglas y límites apropiados para sus adolescentes..... página 8

Hable con su hijos acerca del sexo..... página 10

Trate de entender sobre las gangas y cultos..... página 11

Conozca las amistades de sus hijos y de sus padres..... página 12

Haga ajustes de sus propias actitudes..... página 13

ENTIENDA EL DESARROLLO Y CONDUCTA DE LOS ADOLESCENTES

Esta es una etapa de cambios rápidos para sus hijos, física y emocionalmente. Ayuda mucho el entender lo que sus hijos están confrontando en esta etapa de su desarrollo. ¡Recuerde cómo fué para usted el proceso de llegar a ser un adolescente!

- Durante la adolescencia su hijo crecerá más rápidamente que en cualesquiera otra etapa de su vida desde su primer año de vida. Necesitará buena nutrición, dormir más, y paciencia consigo mismo en cuánto a los cambios que está experimentando. Sea sensitivo con él/ella en sus luchas de llegar a ser un adulto.
- Hable con él/ella acerca de los cambios que pueden esperar que sucedan (Si necesita ayuda, tome prestado de su biblioteca local ó compre un buen libro dirigido específicamente a los asuntos de los adolescentes). Re-asegure a él/ella que estos cambios son normales.
- Sea positivo acerca del proceso de crecimiento. Escuche seriamente a él/ella en cuánto a las preocupaciones del aumento de los senos para las hembras, y para los varones el aumento en tamaño del pene. No se refiera a la menstruación como “la maldición, y tampoco asuste a sus hijos con historias y cuentos de horror de los cambios en sus cuerpos. Si usted habla de sus cuerpos, ó del suyo propio, en una manera negativa, lo hace más difícil para ellos aprender a aceptarse a sí mismos.
- Los adolescentes son muy desiguales en sus vidas emocionales. Ellos pueden estar muy contentos un minuto y muy tristes el otro, y pueden pensar qué es la culpa de ustedes. Recuerden que es el trabajo de los adolescentes el lograr llegar a ser sus propias personas. La transformación de niños a adultos se hace muy caótica. Los cambios en el temperamento son normales para los adolescentes. Es mejor esperar el tratar de calmar las situaciones problemáticas hasta que usted los observe el ser las propias personas de ellos mismos otra vez.
- Puede parecerle a usted que su hijo adolescente pasa la mayor parte de su tiempo al frente del espejo. Los adolescentes son muy egocéntricos, y necesitan llevar cuenta de su apariencia. Ellos se preocupan que no son “normales”. Re-asegure a sus hijos frecuentemente con mucho tacto qué están bien, pero no se sorprenda si ellos se critican a sí mismos.



- A los adolescentes les gusta el acostarse tarde en la noche, a menudo cómo una señal de privilegio y libertad. Realmente el permitirlo no les afecta a ellos, (sin embargo usted puede sentirse muy cansado en la mañana, cuando es la hora para irse a su trabajo). Una novedad pasa pronto y ellos regularmente se irán a la cama a las horas normales.
- En los años de la adolescencia pueden surgir problemas menores pero agravantes; problemas cómo las preferencias de música, las tareas que les corresponden hacer, hábitos de comer y las horas de acostarse. Decida cuales son realmente problemas qué ameritan el ponerles límites. Recuerde – que meramente porque la conducta es agravante para usted – esto no convierten estas situaciones cómo problemas serios.



CONOZCA LAS SEÑALES DE AVISOS DE PROBLEMAS SERIOS

Las problemas de los adolescentes no son fáciles de detectar siempre. Los padres necesitan estar alertas a las señales de problemas serios, y tener recursos a los cuáles recurrir cuándo se presentan estos problemas.

- Si usted piensa qué algo no anda bien con su hijo/hija, probablemente es cierto. Busque información de otros qué conocen a su hijo/hija. Sea persistente si usted siente que él/ella necesitan ayuda. ¡Sus instintos usualmente están correctos!
- La depresión es una enfermedad seria en los adolescentes que puede conducir a otras conductas peligrosas tales como el juntarse a una ganga ó culto, el escaparse de su casa, uso de drogas y intentos de suicidio. Las señales de depresión incluyen: tristeza que es más intensa y duradera, la pérdida de placer en actividades qué él/ella disfrutaban antes, conducta destructiva de sí mismos, cambios en su apariencia personal, cambios extremos de su temperamento, rebelión en su hijo/hija que normalmente no se revelaban antes, inhabilidad de concentración, aumento de paranoia ó ansiedad, pérdida de auto-estima y expresión de falta de esperanza ó culpabilidad, falta de apetito ó el comer de más, fatiga en extremo ó interrupciones en dormir, cambios en su aprovechamiento en la escuela, guejas físicas frecuentes y el medicarse a sí mismo con alcohol y drogas. Debe de tomarse seriamente cualesquier intento de suicidio, el hablar de fantasías de suicidio y el regalar posesiones favoritas. En estos casos usted debe de intervenir inmediatamente.
- Hay muchos lugares que pueden ser recursos para ayudar a sus hijos, pero esto puede requerir de los padres el investigar y ser persistentes. Su médico ó el consejero escolar pueden hacer referidos á otros recursos. Grupos de apoyo como Padres Anónimos ofrecen un lugar seguro y confidencial para hablar con otros padres y compartir experiencias de los servicios que les han dado resultados a sus familias. ¡Sea persistente en continuar gestionando hasta que usted encuentra la ayuda que su familia necesita!
- Un adolescente en crisis es una experiencia muy atenuadora emocionalmente y causa mucho estrés. Todos los miembros de la familia se afectan con los problemas de sus hijos, así que esté al tanto cómo los problemas están afectando los hermanos y hermanas de su hijo/hija. Busque maneras para darse usted a sí mismo un descanso. Las buenas noticias son que la mayoría de los adolescentes quieren ser ayudados y las posibilidades son buenas que usted podrá lograr tener éxito en su progreso.

RESPETE EL ESCOGER DE LOS ADOLESCENTES ACERCA DE SU FUTURO

Muchos adolescentes le dan de codo al futuro, prefiriendo el proceso de pensar solamente sobre los quince minutos por delante, y no a largo alcance. Otros jovencitos/jovencitas hacen sus escogencias sobre trabajos, la escuela, el salir de sus hogares - decisión a la que los padres se oponen generalmente. Es muy importante el mantener las líneas de comunicación abiertas y mostrar respeto por las escogencias de los adolescentes. Provea apoyo y respeto mientras que usted lentamente considera el dar a sus hijos el control de su futuro.

- Resista la tentación de sermonear y dar sus “consejitos” a menos que ellos lo pidan. Escuche a sus hijos y ofrecáles confianza y aseguramiento cuándo sea necesario. Recuerde que sus hijos necesitan ser dueños de sus propias vidas personales. Tal cómo sea doloroso para usted, sus hijos necesitan el aprender de sus propios errores.
- Dése cuenta que ustedes cómo padres y madres están entrando en una nueva etapa en las relaciones con sus hijos adolescentes. Ustedes han pasado gran parte de las vidas de ellos, siendo quienes estaban al control, y puede serle muy fuerte para usted el soltar el control a ellos mismos. El ustedes continuar tratando de dirigir el futuro de sus hijos no les va a beneficiar a ellos a la larga, y el ustedes tratar de continuar haciéndolo puede parar en perder la comunicación con ellos completamente.
- Prepare a él/ella el aprender a cuidarse así mismos cuando salen afuera de su casa. Esto incluye el ofrecerles información sobre drogas, sexo, el uso de bebidas alcohólicas, el uso correcto del dinero, así como también las destrezas de la vida cotidiana. Asuntos como el aprender a cocinar y saber balancear su libro de cheques, el ir de compras y saber limpiar sus propias ropas – estos mencionados – raramente son enseñados en las escuelas. Sus hijos necesitan el prepararse para el mundo real en el que tendrán que saber desenvolverse y necesitarán todas estas destrezas mencionadas.
- Enliste el uso de los consejeros escolares, la biblioteca, y el Internet en las computadoras, para que así sus hijos puedan lograr el aprender más de sus propios intereses y posiblemente los oficios en que quieren desempeñarse. Muchos profesionales llevan a cabo reuniones y conferencias qué están abiertas para la participación de los estudiantes qué estén considerando entrar en determinadas profesiones. Anime a los adolescentes a adquirir destrezas en hacer sus decisiones, proveyéndoles toda la información que sea necesaria.

MANTENGA LAS LINEAS DE COMUNICACION ABIERTAS

A pesar de que el adolescente aparezca no estar interesado en tener una conversación con usted, las investigaciones hechas demuestran, que ellos validan las opiniones de sus padres, y aún desean que sus padres pasen más tiempo hablando con ellos.

- Uno nunca sabe necesariamente cuándo los adolescentes quieran hablar. Pueden comenzar a hablar, mientras viajan con usted en el automóvil ó mientras que están ocupados realizando sus tareas. En muchas ocasiones se pueden abrir oportunidades inesperadas para usted poder compartir sus opiniones y valores con sus hijos. ¡Cuando surgen estas oportunidades ponga a un lado lo que está haciendo y aproveche tal oportunidad para comenzar a ver al adolescente cómo el nuevo adulto en que se está convirtiendo!
- Esté disponible para los adolescentes cuándo los problemas surgen. Los adolescentes tienden a operar en “un modo de crisis”, y quieren tener respuestas inmediatas a sus preguntas. A pesar que usted no pueda acomodarlos siempre de inmediato; trate de ser muy sensitivo para la necesidad de hablar que ellos están demandando.
- El tener conflicto es parte de una relación, y los adolescentes son muy eficientes en argumentar. Vea los argumentos cómo oportunidades para aprender, negociar y llegar á estar de acuerdo. El poder argumentar no arruinará sus relaciones, a menos que usted permita que los argumentos se salgan fuera de control.
- Saque tiempo para despejarse, y entonces dé al adolescente toda la atención para trabajar en llegar a una solución que satisfaga tanto las necesidades suyas, y también las de sus hijos/hijas. Escúcheles y entonces trate de re-establecer su posición. Pida que su hijo/hija presente sus posibles soluciones también para discutir las juntas. .
- El tiempo que usted pasa junto al adolescente, es una inversión positiva en su relación con él/ella. Ellos son todavía parte de su familia, aún cuando ellos no quieran estar y comunicarse con ustedes. Haga planes de vacaciones y actividades con sus hijos en mente, pero respete el deseo de ellos de no estar con usted. Puede ser que sea imposible tener toda la familia juntos par la hora de comer juntos, sin embargo continúe tratando. Escoja por lo menos una tarde por semana para cuándo usted requiera que ellos deben de estar presentes. ¡No se preocupe si ellos se quejan; el argumentar parece ser el trabajo y placer de ellos en este edad!

ESTABLEZCA REGLAS Y LIMITES APROPIADOS PARA SUS ADOLESCENTES

Su hijo/hija adolescente está aprendiendo a hacer sus decisiones en su preparación para llegar a ser un adulto. Se recomienda que usted gradualmente aumente el nivel de confianza manteniendo las reglas y normas apropiadas para la edad y madurez de ellos.

- No importa lo que sus hijos digan, ellos todavía quieren que usted establezca reglas. No establezca solamente reglas demasiado triviales. Usted mismo debe saber porque las reglas establecidas son importantes. Puede ser tiempo ya para soltar la soga en asuntos tales como los arreglos del peinado, la manera de vestirse, la decoración del dormitorio y las actividades después del día de la escuela. Solicite la opinión de sus hijos en reglas que se establezcan y hay las posibilidades que ellos estén dispuestos a seguir y cumplirlas aunque no se pueden garantizar estas posibilidades.
- Toda la familia debe de decidir en sus propias reglas cómo familias y darse cuenta que hay diferencias de unas familias a otras. Posiblemente será mas fácil para aquellos padres que son más consistentes y específicamente con las reglas. Aún si usted no ha enforcado las reglas consistentemente antes, no es demasiado tarde para empezar ahora. Para su beneficio propio escriba las reglas y tenga estas en un lugar adecuado si usted mismo se da cuenta que no está siguiéndolas. Busque el apoyo de otros padres que usted sabe que comparten sus opiniones y también han establecido reglas similares a las suyas en sus hogares.
- Aunque usted quiere que sus hijos sean independientes, recuerde que ellos no tienen todavía el sentido de juicio y experiencia como usted. Provea para ellos suficiente libertad para que ellos puedan aprender por su propia cuenta pero protéjalos de aprender en situaciones peligrosas de alto riesgo. Hay un balance delicado y difícil al cuál ellos necesitan llegar.
- Presente las reglas de su familia claramente pero procure limitar estas y esté seguro que estas reglas son suficientemente simples. Incluya también las consecuencias que hay, si no cumplen con las reglas establecidas. Sea realístico y no establezca consecuencias que usted no puede y de hecho sabe que no va a enforzarlas. Las reuniones de toda la familia son una buena oportunidad para discutir las reglas, tales como el uso del teléfono, la hora de llegar a casa, el uso del carro, el volumen de la música en la casa, y otros tópicos que afectan a toda la familia. Estas reuniones de familia pueden tenerse mensualmente ó según surjan las necesidades de estas, pero procure que estas reuniones sean casuales; nadie quiere una conferencia que sea demasiado larga.

- Si sus hijos se quejan sobre las reglas, escuche lo que ellos tienen que decir. Usted no tiene que rendirse a los antojos de ellos siempre. Sin embargo, esté seguro que usted los escucha siempre. No les diga, “No” sin ninguna buena razón, y esta práctica lo hará mas fácil para usted decir, “No” a los asuntos que sean más importantes y necesarios.
- Es normal para sus adolescentes el probarle a usted en cuánto a las reglas y límites impuestos por sus padres. Frecuentemente ellos rehusan el cumplir con sus tareas asignadas, violan los acuerdos de las hora de llegar a la casa y no siguen las direcciones dadas por sus padres. Una manera para los padres NO manejar esta conducta es haciéndose un dictador, imponiendo reglas para sus hijos sin ofrecerles a ellos las oportunidades de opinar y responder. Es muy importante el entender los puntos de vista y opiniones cuándo los adolescentes mismos tratan también de obligar y imponer sus propios límites. Usted no tiene que ceder a ellos, pero podrá lograr tener más cooperación si usted toma tiempo para escuchar y entender las razones de ellos para probarle a usted.
- Los adolescentes a menudo prestan más atención a lo que piensan y opinan sus amigos, que a lo que sus padres piensan y opinan. Ellos comparan las reglas y consecuencias con aquellas de los padres de sus amigos. Recuerde a sus adolescentes que cada familia hace y decide sus propias reglas de acuerdo a lo que funciona mejor para cada familia.
- El regañar a sus hijos constantemente en cuánto a seguir y obedecer las reglas impuestas por sus padres nó va a funcionar. Lo mas que usted grite y regañe, lo menos ellos le obedecerán. Trate de encontrar maneras para lograr la cooperación de ellos en cumplir con las reglas importantes establecidas por usted.



HABLE CON SUS HIJOS ACERCA DEL SEXO

Hablar acerca del sexo puede ser un tópico difícil. Sin embargo conversar sobre el asunto le ofrece á usted magníficas oportunidades para compartir sus valores y para animar a sus hijos a ser honestos con usted.

- Ayude a sus hijos a desarrollar sus propias actitudes y destrezas teniendo la oportunidad para conversar honestamente y proveerle información adecuada sobre los asuntos sexuales. Muchos adolescentes se quejan que no reciben suficiente información de sus padres. En cambio ellos pueden llegar a recibir “sus cuentos sexuales” de otras fuentes. Sin embargo sus hijos quieren recibir ayuda de sus padres en cuánto a sus valores en los asuntos del rol que desempeña el sexo en las vidas de los adolescentes.
- Comparta sus sentimientos sobre abstinencia y la responsabilidad sexual. Pero hay mas que la responsabilidad sexual, la prevención de la preñez y las enfermedades sexuales. Estos tópicos sobre el sexo envuelven también el sentirse bien sobre las escogencias y metas, el estar dispuestos a comprometerse y tener confianza en las otras personas.
- Hable con sus hijos sobre los resultados que surgen de la actividad sexual, y de ambos asuntos; los aspectos del placer sexual y los riesgos emocionales y físicos. Sea claro que aunque usted no aprueba el sexo entre adolescentes, y aunque su hijo/hija no esté de acuerdo con sus valores, ellos necesitan tener la información sobre protecciones sexuales que deben de seguir.
- Esté preparado para contestar las preguntas. Si sus hijos tienen suficiente edad para hacer las preguntas, entonces ellos tienen también suficiente edad para tener contestaciones a sus preguntas. Use recursos que necesite; tales como el cojer libros prestados de la biblioteca, ó preguntar a su doctor de familia ó enfermera de la escuela. Compre un libro para su hijo/hija usar en la casa, dele tiempo para que lo lea sin tener usted que ofrecerse para leerlo para ellos.
- No demande el tener que saber todos los detalles del interés de su hijo/hija sobre el sexo. No asuma que sus hijos están sexualmente activos porque ellos tengan preguntas. El no respetar la privacidad sobre asuntos sexuales de los adolescentes es una manera segura de ellos detener las discusiones sobre estos asuntos.

TRATE DE ENTENDER SOBRE LAS GANGAS Y CULTOS

Muchos padres no entienden las maneras en que sus hijos se sienten atraídos a las gangas y cultos. Estos grupos son muy populares con los adolescentes, especialmente aquellos que están sintiéndose “péridos, confundidos” y están pasando por la transición difícil de llegar a ser adultos.

- Las gangas y cultos ofrecen a los adolescentes maneras de ser aceptados y respetados. Los adolescentes que están pasando por etapas de depresión ó tienen un sentido de auto-estima baja, pueden llegar a unirse a estos grupos cómo una alternativa para “arreglar” sus problemas.
- Los cultos son dominados por un líder carismático que controla todos los aspectos de la vida de sus miembros. Los cultos que operan actualmente se han hecho bastante “astutos” en reclutar sus miembros. Estos cultos parecen más cómo grupos de estudio, apoyo ó organizaciones ambientales. Estos grupos dependen en la enseñanza por el método y también el contacto mínimo que los miembros deben de tener con su familia. Las gangas operan bajo una dinámica similar re-emplazando la familia por un grupo selecto de compañeros, muy a menudo por un líder mayor. Las gangas usualmente son grupos de adolescentes del mismo sexo, que practican ritos raros, vistuarios y lenguajes que los distinguen de otras gangas competidoras.
- Trate de disminuir la atracción de estas agrupaciones de las gangas mediante la comunicación con sus hijos. Ponga mucha atención en lo que está pasando en las vidas de sus hijos y las personas con quienes se están relacionando. Esté disponible cuando sus hijos necesitan hablar y no ponga presión para que sus hijos sean perfectos en todas las cosas que intentan hacer. Fortalezca los lazos de relaciones con otros grupos como organizaciones religiosas y con otros compañeros



CONOZCA LAS AMISTADES DE SUS HIJOS Y DE SUS PADRES

Sucede que de repente usted no es ya el centro del mundo de sus hijos y usted se siente abandonado. Es normal que los adolescentes prefieran a otras amistades en lugar de sus padres.

- Sus hijos adolescentes dependen en usted para el apoyo emocional y financiero, pero ellos se imaginan a sí mismos más independientes de lo que realmente son. Los adolescentes cuentan en sus amigos para verificar lo que ellos piensan y opinan de sí mismos. Trate de no criticar las amistades de sus hijos, el hacerlo hace a sus hijos más defensivos. Ellos pueden hacerse aún más íntimos con sus amigos, a quienes usted se opone.
- No juzgue los amigos de sus hijos solamente por sus apariencias. Ellos a veces escogen sus amistades por sus vestimentas y peinados raros como una manera de probar a sus padres lo que en realidad les gustaría hacer para rabiar más a sus padres ó para hacerse mas populares en sus grupos. Es aconsejable que usted llegue a conocer las amistades de sus hijos antes de formar una opinión acerca de ellos.
- Los adolescentes mientras mas jovenes son, a menudo tratan con distintos grupos de amigos para ver donde caen mejor. Los adolescentes ya mas crecidos tienden a ser más estables en las relaciones con sus amistades. Los adolescentes menores a menudo se excluyen unos y otros de agrupaciones y forman “pandillitas” cuyos miembros cambian ligeramente. Las niñas adolescentes hacen amigos fácilmente hablando unas con otras, compartiendo secretos y riéndose juntas. Los varones son más propensos a compartir juntos en actividades.
- Los adolescentes más jóvenes valorizan las opiniones de sus compañeros y buscan amistades afuera de su propio grupo para su aprobación.
- De vez en cuando incluya los amigos adolescentes de sus hijos en sus planes con la familia. Usted puede validar las escojencias de sus hijos y así puede pasar mas tiempo con ellos. Esto puede resultar probablemente que el mas tiempo que pasa con sus hijos lo más felices se sentirán usted y ellos.
- Desarrolle amistad con los padres de los amigos de sus hijos. Esto le da a usted la oportunidad de charlar acerca de la conducta de sus hijos, comparar notas y recibir consejo de otros padres. También le ayuda a usted a aprender los valores de otras familias, y decidir con cuáles límites sus hijos y los amigos necesitarían ayuda en su casa. Si los padres tienen reglas similares y expectativas, se les hará más difícil a los adolescentes crear un plan para “dividirse y conquistar”.

HAGA AJUSTES DE SUS PROPIAS ACTITUDES

El cambio de la niñez a la adolescencia es difícil para los padres. A menudo los padres reaccionan con coraje y criticismo, y esta actitud hace la situación peor. El encontrar las maneras creativas para hacerse un compañero en la jornada de sus hijos a ser adultos, puede hacer esta etapa tan difícil un poco más fácil.

- Examine sus reacciones hacia sus hijos adolescentes. ¿Critica y grita usted a sus hijos automáticamente? ¿Le ofrece usted oportunidad a ellos para dar explicaciones de sus situaciones, mientras usted realmente escucha? Es correcto en varias situaciones el no estar de acuerdo con ellos, pero es necesario primeramente el escucharlos.
- Comprométase seriamente a hacer un cambio positivo en sus inter-relaciones con sus hijos adolescentes. No pase por alto el dar reconocimiento a sus hijos de los esfuerzos que están haciendo, déles alabanza por estos, y muéstreles que usted está interesado en lo que ellos hacen y dicen.
- Haga su casa un lugar positivo adonde estar. Reaccione con buen sentido de humor, tolerancia y honestidad. Haga reconocimiento de los logros que alcanzan y mantenga su propio temperamento calmado y cooperativo. Relájese un poco, y usted va a sentir menos estrés con sus adolescentes. ¡Despeje de usted las cosas mínimas que se presentan y siga adelante!
- Haga el propósito de hallar soluciones juntos, usted y sus hijos. Evite el pensar de “estar en contienda el uno contra el otro”. Haga la meta de construir relaciones juntos y podría haber la posibilidad que su hijo/hija adolescente siga en esta trayectoria.
- Sea usted mismo el modelo y ejemplo de lo que quiera lograr. ¡Esto es verdadero y real cómo la era cuándo sus hijos eran solamente bebés! Esta línea de pensamiento es especialmente importante para los adolescentes en asuntos de conductas de alto riesgo; tales como el uso del alcohol y otras drogas, el manejar a alta velocidad y el no llegar a la casa a la hora debida.
- Saque tiempo para disfrutarlo usted mismo. Ahora que sus niños pequeños han pasado a ser adolescentes, quizás usted tiene mas libertad para involucrarse seriamente y buscar sus propios intereses personales y amistades. Nutráse a usted mismo con relaciones y actividades positivas.
- Tome y acepte la responsabilidad suya y de sus acciones. Reclame su sentido personal de usted mismo. Use afirmaciones con el uso del

pronombre yo. Establezca límites claros acerca de lo que sus hijos pueden y no pueden hacer, estando al tanto de como le afectara usted y a otros en la familia. Señale las consecuencias que pueden suceder cuándo no se cumple con las normas establecidas.

- Esté seguro que usted cree que las situaciones negativas pueden cambiar. Tenga confianza en su propia habilidad de relacionarse con sus hijos para continuar amando y dando dirección a ellos.
- No se dé por vencido en cuánto a sus hijos, en ninguna manera ahora ni nunca.



MIS PROPIAS SOLUCIONES EN LA CRIANZA DE MIS HIJOS:

